週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/31 (日)	ゆかり雑炊 焼き豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	☆年越しそば☆ かき玉そば 高野豆腐の 炊き合わせ オクラの和え物	ご飯 さばの葱味噌焼き れんこんの炒め物 カリフラワーサラダ	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 62.4 g 塩分相当量 6.8 g
1/1 (月)	梅粥 お雑煮 (白みそ仕立て) 厚焼き玉子	☆正月メニュー☆ ちらし寿司 豆腐のかにあんかけ 小松菜のわさび和え	ご飯 豚肉の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 茄子の和え物	煎茶 干支おやき	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 59.9 g 塩分相当量 6.6 g
1/2 (火)	菜飯がゆ お雑煮 (すまし仕立て) たたきごぼう	☆正月弁当☆ 赤飯 ぶりの照焼き 伊達巻･お煮しめ 紅白なます･黒豆 かまぼこ･昆布巻き 茶碗蒸し	ご飯 鶏の梅肉焼き さつま芋のりんご煮 ほうれん草の 海苔和え	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 73.1 g 塩分相当量 6.2 g
1/3 (水)	りんりんりんご スクランブルエッグ バナナ 牛乳	麦ご飯 豚肉の甘辛煮 切り昆布と 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ホキのごま風味焼き 南瓜の煮物 小松菜の ピーナッツ和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 67.1 g 塩分相当量 5.4 g
1/4 (木)	卵雑炊 ウインナーソテー わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ 野菜ごろごろカレー エンドウと ツナの炒め物 フルーツ(黄桃)	ご飯 たらの生姜醤油 車麩の煮物 白菜のお浸し	紅茶 カットバウム	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 6.8 g
1/5 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 さわらの照焼き 粕汁 梅とろろ	ご飯 ポークチャップ さつま芋のりんご煮 青梗菜の ゆかり和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 72.8 g 塩分相当量 5.4 g
1/6 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 ポテトグラタン 温野菜サラダ しめじのマリネ	ご飯 あじの幽庵焼き 里芋の煮物 大根の和え物	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 67.6 g 塩分相当量 4.8 g

B・O・H　ケア・サービスセンター